8

QUELQUES PROPOSITIONS SUR L'HYGIÈNE DES VIEILLARDS ET DES GENS FAIBLES;

PRÉSENTÉES ET PUBLIQUEMENT SOUTENUES A LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE MONTPELLIER, LE 17 MARS 1813;

PAR JEAN-ANTOINE BOUDE,

Natif de Marseille, Département des Bouches-du-Rhône, Membre de la Société Médicale d'Émulation de la même Ville.

POUR OBTENIR LE GRADE DE DOCTEUR EN MÉDECINE.

Habenda ratio valetudinis : utendum exercitationibus modicis : tantùm cibi et potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur.

(CICERO, de Senec.....)

A MONTPELLIER,
CHEZ JEAN MARTEL AÎNÉ, IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE,
PRÈS L'HÔTEL DE LA PRÉFECTURE, N.° 62.

1813.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A MON PÈRE,

JOSEPH BOUDE,

ET

A MA BELLE-MERE,

MARIE-LOUISE RENAUD,

ÆN reconnaissance des bienfaits qu'ils ne cessent de me prodiguer.

J.-A. BOUDE.



QUELQUES PROPOSITIONS SUR L'HYGIÈNE DES VIEILLARDS ET DES GENS FAIBLES.

CLASSE PREMIÈRE.

CIRCUMFUSA.

1.re PROPOSITION.

L'AIR est le premier aliment de la vie, aussi Hippocrate l'appelait avec juste raison *pabulum vitæ.* L'air que nous respirons peut acquérir des variations dans sa température, des altérations par les gaz, les miasmes répandus dans l'atmosphère. Les vieillards et les gens faibles doivent respirer un air pur et sans mélange; ils doivent éviter celui qui est chargé d'humidité, attendu qu'il affaiblit, relâche le corps et empêche la transpiration d'avoir lieu.

2.e PROPOSITION. Lorsque l'atmosphère est chargée d'humidité, et que l'air a perdu sa qualité dissolvante, on ne doit pas s'y

exposer autant qu'on le peut. Les vieillards et les gens faibles doivent obvier à cet inconvénient, en restant dans des appartemens clos ; et, pendant la saison de l'hiver, en se tenant dans des lieux chauds où des foyers soient allumés, ce qui corrige les mauvaises qualités de l'air et le rend plus salubre.

3.e Proposition. De toutes les mauvaises qualités que l'air peut successivement acquérir, il n'en est pas de plus insalubre que celle de l'humidité, jointe au froid ou au chaud ; c'est surtout l'air humide et froid qui porte le plus atteinte à notre économie ; son impression long-temps continuée amène un état de débilité générale, engourdit les forces, laisse dans un état de stupeur, prédispose aux affections rhumatiques et catarrhales, etc. Les vieillards et les gens faibles doivent se garantir de ces vicissitudes atmosphériques, en prenant des précautions convenables, et surtout en ne s'exposant point à cet état de l'atmosphère.

4.e Proposition. Lorsque l'atmosphère est froide et sèche, cette condition rend l'air plus salubre et plus propre à la respiration ; mais les vieillards et les gens faibles, ceux qui sont prédisposés ou sujets aux catarrhes, aux affections rhumatiques ; les individus d'un tempérament pituiteux, doivent se garantir de cette température, en se couvrant convenablement le corps, en ne s'exposant pas, autant qu'ils le peuvent, à cet état de l'atmosphère ; ils doivent surtout éviter de passer successivement du chaud au froid, ce qui est très-nuisible dans les temps froids, et produit en hiver des maladies inflammatoires.

5.e Proposition. Lorsque l'air a perdu son équilibre, et que l'atmosphère est agitée, ce qui produit les vents, les vieillards doivent éviter de s'y exposer : c'est surtout dans la saison de l'hiver, et lorsque les vents du nord soufflent, qu'ils doivent se garantir de ces vicissitudes atmosphériques, en se couvrant convenablement toutes les parties du corps, en restant dans

des lieux renfermés; enfin, en employant tout ce qui peut favoriser la transpiration et les autres évacuations.

6.e Proposition. Quand le froid est excessif, lorsque les vents du nord soufflent, lorsque pendant l'hiver la température est froide et humide, lorsque l'atmosphère est chargée de brumes, les vieillards ne doivent pas s'exposer à ces vicissitudes atmosphériques; ils doivent alors se renfermer dans des appartemens convenablement exposés et échauffés; sans ces précautions, les affections catarrhales ont souvent lieu chez eux.

7.e Proposition. Les vieillards ne doivent pas s'exposer aux influences délétères, ces miasmes sont très-nuisibles aux individus faibles, attendu qu'ils sont plus susceptibles d'en être affectés, vu l'état de faiblesse où ils se trouvent, de repousser ces agens destructeurs.

8.e Proposition. Dans les lieux où les influences délétères agissent, il est utile aux vieillards qui s'y exposent de soutenir leurs forces par l'usage de quelque boisson légèrement tonique, prise avec modération.

CLASSE DEUXIÈME.

APPLICATA.

1.re PROPOSITION.

Des vêtemens, des bains, et des soins de la chevelure.

L'usage des vêtemens est commandé par la coutume, par la décence, et surtout par l'influence des températures; sous ces rapports, les vêtemens sont des choses nécessaires.

Plus les influences atmosphériques sont fortes, plus les vêtemens doivent l'être aussi; ainsi les vieillards et les gens faibles doivent se couvrir convenablement le corps pendant les saisons froides et dans les climats variables.

2.ᵉ Proposition. Les habits de laine, tous ceux d'un tissu de substance animale, les draps poileux deviennent utiles, pour conserver la température de notre corps, le préserver de l'humidité et des intempéries des saisons; sous ces rapports, les vieillards et les gens faibles doivent user de ces espèces de vêtemens, en ce qu'ils accumulent le calorique par la propriété qu'ils ont d'être mauvais conducteurs de ce dernier, et tiennent le corps dans une température égale; c'est surtout dans l'hiver et dans les climats variables que les vieillards doivent user de ces vêtemens.

3.ᵉ Proposition. Les vieillards, les gens faibles et valétudinaires, doivent prendre les vêtemens d'hiver de bonne heure, et ne les quitter que très-tard; ils ne doivent jamais, surtout pendant cette saison, changer de mode de se vêtir, attendu que le changement de vêtemens et l'habitude où ils étaient d'être bien couverts, les prédispose aux affections rhumatiques et catarrhales, ou les rend malades pendant toute la saison de l'hiver, comme l'expérience nous le démontre.

4.ᵉ Proposition. Les vêtemens justes sont avantageux dans les températures froides. Cette manière de se vêtir convient aux vieillards, surtout dans la saison de l'hiver, attendu que des habillemens larges, quand l'air est froid, laisseraient introduire cet air entre les vêtemens, ce qui les rendrait plus frileux, et empêcherait la transpiration de bien s'opérer chez eux.

Des bains.

5.ᵉ Proposition. L'expérience nous démontre que les vieillards et les personnes faibles, soutiennent difficilement l'usage des bains: ils ne doivent pas en user autant que faire se peut: les bains ne doivent être employés que sous le rapport de la propreté et comme médicament.

6.e Proposition. Quand l'emploi des bains est commandé par le besoin chez les vieillards et les gens faibles, ils ne doivent jamais en user, autant que faire se peut, dans les temps variables, froids, humides et pluvieux, attendu que leur usage pourrait leur être très-nuisible et leur occasioner des maladies graves.

Des soins de la chevelure.

7.e Proposition. Le retranchement subit de la chevelure exige beaucoup de précautions. Les vieillards et les gens prédisposés aux affections catarrhales, ne doivent pas faire retrancher leur chevelure, surtout dans la saison de l'hiver; si des circonstances particulières forcent de recourir à ce moyen, il faut alors obvier à cet inconvénient, en couvrant convenablement la tête, ou en usant d'une chevelure artificielle, connue sous le nom de perruque.

8.e Proposition. Les vieillards sujets à la chute des cheveux et à devenir chauves, doivent remédier à cet inconvénient, en usant d'une perruque qui couvre convenablement leur tête, et la garantisse des influences extérieures.

CLASSE TROISIÈME.

INGESTA.

1.re PROPOSITION.

Des alimens et des boissons.

Les alimens, pour être convenables aux vieillards et aux gens qui ont l'estomac faible, doivent être d'un bon choix et de facile digestion. Les substances animales leur sont plus convenables que les végétales, en ce que ces dernières sont de plus difficile digestion, soutiennent moins les forces et réparent moins

les pertes; en outre, elles sont plus excrémentitielles, et sous ce rapport, elles ont le désavantage de remplir les intestins d'excrémens, ce qui fatigue beaucoup les organes du bas-ventre.

2.e Proposition. Les vieillards et les gens faibles doivent préférer les viandes de mouton, des chairs blanches et tendres, à celles qui sont noires, coriaces, qui contiennent beaucoup de graisse, qui sont fumées ou salées, et qui sont de mauvaise digestion.

3.e Proposition. L'usage des poissons, surtout si on en use avec excès, comme le font les gens qui habitent les rivages, produit des maladies, comme on l'a souvent observé. Les vieillards peuvent user de ce genre d'alimens; mais, dans leur emploi, ils doivent préférer ceux qui sont de plus facile digestion, comme sont le rouget, la sole, le merlan, et prohiber entièrement le thon, la sardine, le maquereau, le mulet, etc.... et tous les poissons des étangs et des marais, en ce qu'ils sont lourds, pesans à l'estomac et très-indigestes.

4.e Proposition. Les alimens, pour devenir avantageux à la digestion, doivent être bien cuits et convenablement préparés; les viandes rôties doivent être préférées à celles qui sont bouillies, en ce que les premières, ainsi préparées, nourrissent davantage en concentrant leur principe nutritif; elles sont aussi plus agréables au goût, à cause du suc qu'elles développent; les vieillards doivent donc préférer les viandes ainsi préparées, à celles qui ont été bouillies et dépouillées de leur suc nourricier.

5.e Proposition. Les produits végétaux, comme les racines pulpeuses, les tiges tendres, les feuilles et quelques produits végétaux, peuvent être mis en usage; mais ces substances doivent être bien cuites, bien tendres et avoir été cueillies récemment; dans leur usage, elles doivent être mêlées avec des substances animales, ce qui les rend plus agréables au goût et plus nutritives.

6.e Proposition. Les vieillards et les gens d'une faible constitution, ne doivent pas user de substances légumineuses, comme les haricots, les pois, les fèves, les lentilles; ces sortes de végétaux ont l'inconvénient d'être de difficile digestion, de fatiguer l'estomac, de produire des indigestions, d'accumuler des gaz dans l'estomac et dans le canal intestinal, enfin, de développer souvent des rapports aigres et nidoreux.

7.e Proposition. L'usage immodéré des aromates exotiques, comme le girofle, la canelle, la muscade, la gingembre, produit la chaleur, la soif, et émousse l'organe du goût; mais quand on en use avec modération et d'une manière convenable, ils deviennent utiles aux estomacs faibles; ils ont alors l'avantage d'accélérer la digestion et de la compléter, comme le font tous les toniques; sous ce rapport, ils conviennent aux vieillards et aux estomacs qui font difficilement leur digestion.

Des Boissons.

8.e Proposition. La boisson vineuse est avantageuse aux vieillards, à ceux qui font difficilement leur digestion. Le vin, pris avec modération, a la propriété d'être tonique, de soutenir les forces, de stimuler l'organe gastrique, et de favoriser la digestion.

9.e Proposition. Les vins vieux généreux, pris en petite quantité, conviennent après le repas aux vieillards et aux estomacs faibles; tels sont les vins de Roussillon, de Languedoc, et la plupart des vins de Portugal et d'Espagne.

10.e Proposition. L'usage du vin blanc peut devenir avantageux aux vieillards qui urinent difficilement, à ceux qui sont sujets aux graviers et aux affections catarrhales chroniques de la vessie, en ce que le vin blanc a la propriété d'être diurétique.

11.e Proposition. L'usage des liqueurs alcooliques a l'inconvénient d'épaissir les membranes muqueuses, de leur enlever leur souplesse, d'émousser leur sensibilité, d'augmenter leurs sécrétions en les stimulant trop fortement ; sous ce rapport, elles ne conviennent pas aux vieillards, à ceux qui sont sujets aux catarrhes et qui sont doués d'un tempérament pituiteux. Si ces individus peuvent parfois se permettre leur usage, c'est lorsqu'ils ont usé d'une trop grande quantité d'alimens ; dans ce cas, ils accélèrent la digestion, comme le font tous les toniques stimulans.

CLASSE QUATRIÈME.

GESTA.

Ire PROPOSITION.

De l'exercice et du sommeil.

Un exercice modéré, qui n'est pas porté jusqu'à la fatigue, qui n'épuise pas les forces générales, devient utile aux vieillards et aux valétudinaires : il a l'avantage de développer les forces, d'éveiller l'action musculaire engourdie, de favoriser les évacuations et les autres fonctions, d'activer la progression des fluides circulatoires ; sous ce rapport, les vieillards doivent, autant qu'ils le peuvent, se livrer à un léger exercice.

2.e Proposition. Le choix du temps pour exercer le corps varie selon les saisons de l'année, selon l'état de l'atmosphère, selon le temps de la journée. Les vieillards et les gens sujets aux affections catarrhales, ceux d'un tempérament pituiteux, doivent éviter de promener pendant les temps humides, pluvieux, et lorsque la saison est froide ; ils doivent, pendant la saison de l'hiver, faire leur promenade dans le milieu du jour, plutôt que le matin et le soir, attendu que ces deux

temps de la journée ont leur température plus froide et plus humide, ce qui ne leur serait pas avantageux.

Du sommeil.

3.e Proposition. Le sommeil, nécessaire dans tous les âges de la vie, est surtout nécessaire aux vieillards et aux valétudinaires, en ce qu'il fournit aux organes un repos qui les dispose à exercer de nouvelles actions; en ce qu'il délasse et répare le corps des pertes faites durant la veille; en ce qu'il suspend les organes des sens, en rapport avec les objets extérieurs.

4.e Proposition. Les conditions qui prédisposent à un bon sommeil, sont : un léger exercice, une nourriture peu copieuse, l'exposition de l'appartement dans un lieu retiré et tranquille, un lit bien disposé et couvert convenablement, le corps libre de toute ligature qui gêne le développement du bas-ventre et du thorax, et gêne la circulation des fluides dans les membres, en les serrant trop fortement. Les vieillards, autant qu'ils le peuvent, doivent user de ces conditions pour leur avantage.

CINQUIÈME CLASSE.

EXCRETA.

Des évacuations.

Proposition. Ce qui est relatif aux évacuations, comme la transpiration, l'écoulement des urines, la liberté du ventre, celle des membranes muqueuses, doivent être favorisées chez les vieillards; tout ce qui tendrait à les arrêter, à les supprimer, à les exaspérer et à les porter au-delà de leur état naturel, serait nuisible à leur santé.

SIXIÈME CLASSE.

PERCEPTA.

Des affections de l'âme.

PROPOSITION. Les affections de l'âme, soit fortes, comme la colère, la haine, l'emportement, soit tristes, comme le chagrin, l'ennui, la mélancolie, la nostalgie, sont nuisibles à notre économie, et sont la source d'une multitude d'affections. Les vieillards doivent donc éviter tout ce qui pourrait exalter le système nerveux et troubler les autres fonctions; ils doivent avoir l'esprit gai et tranquille, vivre dans un état de sécurité parfaite; c'est surtout à l'époque de la vieillesse que la gaieté et la satisfaction intérieures doivent nous suivre par-tout; et l'homme, arrivé à la dernière époque de son existence, doit descendre au tombeau sans murmure et sans crainte. Une philosophie sage et l'usage du monde, lui auront appris que la vie est un banquet, d'où les convives doivent se retirer avec tranquillité.

FIN.

RECTEUR de l'Académie de Montpellier,

M. CHARLES-LOUIS DUMAS.

PROFESSEURS de la Faculté de Médecine.

MM. CH. LOUIS DUMAS, *Doyen.*
ANTOINE GOUAN, *honoraire.*
Le Sénat.r CHAPTAL, COMTE DE CHANTELOUP, *h.re*
J. B. TIMOTHÉE BAUMES.
J. NICOLAS BERTHE.
J. M. JOACHIM VIGAROUS.
PIERRE LAFABRIE.
A. LOUIS MONTABRÉ.
J. L. VICTOR BROUSSONET.
G. JOSEPH VIRENQUE.
C. F. V. GABRIEL PRUNELLE.
A. PYRAMUS DE CANDOLLE.
JACQUES LORDAT.